

# Verder lopen met 'etalagebenen'



# Tips om zelf uw klachten te verminderen en informatie over wat de fysiotherapeut voor u kan doen

## Wat is claudicatio intermittens of: wat zijn etalagebenen?

Na een stukje lopen komt pijn, kramp of vermoeidheid in uw been opzetten. Steeds moet u even stilstaan om de pijn te laten zakken. Dat kan wijzen op claudicatio intermittens, beter bekend als 'etalagebenen'. Want wie met deze klachten in een winkelstraat loopt, lijkt steeds even stil te staan om een etalage te bekijken. Het is echter ook mogelijk dat de klachten pas merkbaar worden als u sneller gaat lopen, fietst, trap loopt of op moeilijker begaanbaar terrein loopt, zoals in het bos of op het strand.

Tijdens het lopen hebben de beenspieren meer zuurstof nodig dan in rust. Zuurstof wordt door bloedvaten (de slagaders) aangevoerd. Als u sneller loopt of een heuvel opgaat, gebruikt u meer zuurstof. De klachten ontstaan doordat de slagaders van het been door verkalking vernauwd zijn. De vernauwing zorgt voor een verminderde aanvoer van bloed en dus van zuurstof naar de beenspieren. Daardoor krijgt u pijn tijdens het lopen, in uw voet, kuit, dijbeen of bil, afhankelijk van de plaats van de bloedvatvernauwing. Als u stilstaat, komen de spieren tot rust en kan het zuurstoftekort



worden aangevuld. De klachten nemen dan weer af. Bij extra inspanning, als u bijvoorbeeld sneller gaat lopen, heeft u eerder klachten omdat er dan meer zuurstof wordt gevraagd. Ook bij een lage temperatuur kunnen er sneller klachten ontstaan, omdat de bloedvaten door de kou iets samentrekken.

De pijn bij het lopen kan uw dagelijks leven behoorlijk verstoren, zowel thuis, op uw werk, als in uw sociale contacten. Bovendien vermindert uw conditie als u door de klachten te weinig beweegt. Als de aandoening langer bestaat kunt u ook last krijgen van koude voeten, het ontbreken van een onderhuidse vetlaag of verdikte teennagels. Wondjes aan voet of been genezen minder goed en kunnen soms zelfs gaan zweren.

Wat voor hart- en vaatziekten in het algemeen geldt, gaat ook op voor etalagebenen: roken is de grootste risicofactor. Wie een hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte in het bloed of suikerziekte heeft, kan eerder etalagebenen krijgen. Ook overgewicht en te weinig beweging zijn risicofactoren. Soms 'zit het in de familie' en kunt u er weinig aan doen. Meerdere risicofactoren versterken elkaar.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Het belangrijkste is dat u op tijd in actie komt. De klachten zijn vervelend, maar hoeven dan nog geen ernstige gevolgen te hebben. Een belangrijk deel van de behandeling heeft u in eigen hand. Stoppen met roken, de juiste hoeveelheid beweging en zo mogelijk afvallen, zijn de belangrijkste aandachtspunten. Verder is een goede voetverzorging belangrijk – met name als u suikerziekte heeft – om te voorkomen dat de slechte bloedtoevoer leidt tot slecht genezende wondjes of zweren. Probeer daarom wondjes, bijvoorbeeld bij het knippen van de nagels, te voorkomen.



### **Stoppen met roken**

Roken is erg slecht voor de conditie van de bloedvaten. Daarom is het advies: stoppen. De klachten nemen dan niet verder toe en vaak worden ze zelfs minder. Voor ondersteuning bij het stoppen met roken kunt u terecht bij uw huisarts of Stivoro (zie [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)).

### **Wandelen**

Het is belangrijk om te blijven bewegen, ook al doet dat pijn. Door elke dag te wandelen en dat geleidelijk op te bouwen, verbetert de bloedtoevoer in de benen en kunt u steeds langer zonder klachten lopen. Het is belangrijk om het wandeltempo zo te kiezen dat u ook echt pijn voelt. Als u niet wandelt, zult u sneller klachten krijgen. Bent u onzeker over uw mogelijkheden, vraag dan bij uw fysiotherapeut advies en begeleiding om op een verantwoorde manier te bewegen.

### **Wandeladvies**

- Zorg dat uw wandeltempo hoog genoeg is om de pijn te voelen.
- Wandel tot u pijn voelt.
- Rust uit tot de pijn verdwenen is.
- Herhaal deze oefening enkele malen gedurende 15 tot 30 minuten.
- Doe de wandeloefeningen drie keer per dag.



### *Afvallen en goede voeding*

Als u last heeft van overgewicht, probeer dan af te vallen door op calorieën te letten, vetarm te eten en meer te bewegen. Als u minder zwaar bent, hoeven uw spieren zich minder in te spannen, hebben ze minder zuurstof nodig en kunt u langer probleemloos wandelen.

### **Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?**

Door de pijn bent u geneigd minder te bewegen waardoor de klachten alleen maar verergeren. De fysiotherapeut kan u helpen om in beweging te blijven en de problemen door etalagebenen te verminderen in uw dagelijkse leven. Met begeleiding van de fysiotherapeut streeft u naar een zo groot mogelijke zelfstandigheid.

### *Looptraining*

Doordat lopen pijn gaat doen, gaan veel mensen met etalagebenen op een andere, meestal geforceerde manier lopen. Ze willen zo klachten vermijden, maar het kost veel energie en is op den duur juist hinderlijk. Looptraining onder begeleiding van de fysiotherapeut blijkt heel effectief te zijn. U leert de coördinatie te verbeteren en u kunt steeds verder lopen zonder pijn.

### *Specifieke vaardigheden*

Hebt u problemen met specifieke vaardigheden zoals traplopen? Deze kunt u dan gericht trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut.

### *Advies*

Het geven van de juiste informatie en goede voorlichting is een essentieel onderdeel van de fysiotherapeutische behandeling van etalagebenen. Als u uw gedrag verandert, kunt u meestal blijvend resultaat boeken.

### *Blijvend resultaat*

De fysiotherapeut kan u vertellen hoe u zelfstandig uw klachten blijvend onder controle kunt leren houden. Hiervoor heeft de fysiotherapeut, naast de behandeling, een activeringsprogramma. Dit stimuleert u om na afloop van de therapie te blijven bewegen en de gezonde leefgewoonten voort te zetten. En dat gaat makkelijker als u plezier heeft in de activiteiten en (eventueel) als u ze in groepsverband doet. De fysiotherapeut adviseert dan ook bewegingsactiviteiten die bij u passen.

### **De behandeling van etalagebenen**

De behandeling is erop gericht om problemen door de klachten te beperken en het risico van slagaderverkalking te verkleinen. Sommige patiënten hebben genoeg aan het wandeladvies. Er is echter ook een groep patiënten die intensievere begeleiding door een fysiotherapeut nodig heeft. Soms is zelfs een ingreep in het ziekenhuis (dotter of bypass) nodig om de vernauwing van het bloedvat op te heffen. Ook na zo'n operatie kan een fysiotherapeutisch onderzoek gewenst zijn. Dan wordt vooral uw manier van lopen bekeken waarna mogelijk een fysiotherapeutische behandeling volgt.

### *Medicijnen*

Met medicijnen kunt u de risicofactoren voor hart- en vaatziekten beïnvloeden, zoals hoge bloeddruk, hoog cholesterol en suikerziekte. De medicijnen die momenteel beschikbaar zijn bij etalagebenen zijn geen vervanging voor looptraining, stoppen met roken of een operatie.

### **Verzekering**

Bij uw zorgverzekeraar kunt u informatie krijgen over de vergoedingen voor behandelingen door een fysiotherapeut. Ook op [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com) vindt u er informatie over.

### Meer informatie

U kunt rechtstreeks (zonder verwijfsbriefje) naar een fysiotherapeut. Zoekt u een fysiotherapeut bij u in de buurt of informatie over fysiotherapie? Ga dan naar [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com).

Verder kunt u kijken op de site van De Hart&Vaatgroep ([www.hartenvaatgroep.nl](http://www.hartenvaatgroep.nl)) en op de site van de Nederlandse Hartstichting ([www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)). Het telefoonnummer van de informatielijn van de Nederlandse Hartstichting is 0900 300 03 00.

### Zekerheid over kwaliteit

De titel fysiotherapeut is wettelijk beschermd. Wie de officiële studie heeft afgerond, aan alle basiseisen voldoet en staat ingeschreven in het BIG-register van de overheid, mag zelfstandig patiënten behandelen als fysiotherapeut. Om de kwaliteit van fysiotherapie nog verder te stimuleren is het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie (CKR) in het leven geroepen door de beroepsorganisatie Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Wie aan alle kwaliteitseisen voor behandeling, praktijkervaring, (bij)scholing en vakoverleg voldoet en werkt volgens de KNGF-richtlijnen, mag zich in het CKR inschrijven.

Fysiotherapeuten mogen zelf hun tarief bepalen. De hoogte daarvan hangt samen met zaken als service of vermelding in het CKR. De tarievenlijst vindt u in elke fysiotherapiepraktijk.



Meer informatie?

Wilt u meer weten over fysiotherapie of zoekt u een gekwalificeerde fysiotherapeut bij u in de buurt? Ga naar [defysiotherapeut.com](http://defysiotherapeut.com)

Leven is bewegen



de Fysiotherapeut

Uw fysiotherapeut:

---

Uitgave: Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie, Amersfoort

Met dank aan Inovum, Verpleeghuis De Beukenhof, Loosdrecht voor de foto's.